

اقدامات بهداشتی توصیه شده برای مراقبت از بیمار مشکوک به ویروس کورونا.

پروتکل انجمن پزشکان خانواده آلمان:

□ اسکان بیمار در یک اتاق مجزا و با تهویه مناسب.

بیمار نباید در اتاقهای نشیمن و مشترک با بقیه افراد خانواده حضور داشته باشد. اگر این کار اجتناب ناپذیر است، از تهویه مناسب این اتاق ها (به عنوان مثال با یک پنجره باز) اطمینان حاصل کنید.

□ هیچ شخص دیگری نباید در اتاق بیمار بخوابد. اگر این امر اجتناب ناپذیر باشد، تخت بیمار باید حداقل یک متر با تختخواب بعدی فاصله داشته باشد.

□ بهتر است که مراقبت از بیمار بعهده افراد محدود و ترجیحا فقط بعهده یک نفر باشد. شخصی که از شرایط سلامتی خوبی برخوردار است و مبتلا به بیماریهای مزمن و یا ضعف سیستم ایمنی نیست.

□ تا زمانی که علائم بیماری و یا خطر عفونت وجود داشته باشد، بیمار اجازه ملاقات با عیادت کنندگان را ندارد.

□ مواد ضد عفونی کننده را از داروخانه ها یا سوپرمارکتها با اثر ضد ویروس (ژل یا اسپری حاوی الکل) تهیه کنید و آن را در خانه در محل خروجی اتاق بیمار در دسترس قرار دهید.

□ پس از هر نوع تماس با بیمار یا محیط اطراف وی و همچنین بلافاصله بعد از ترک اتاق بیمار: دستها را ضد عفونی کنید. (3 میلی لیتر از محلول ضد عفونی در کف دست ها ریخته و دستها را حداقل 30 ثانیه مالش دهید)

□ کلیه اعضای خانواده باید بطور دقیق

به بهداشت توجه داشته باشند. (شستشوی دست بعد از آلودگی بهر دلیل، قبل و بعد از تهیه و صرف غذا، بعد از استفاده از توالت، بعد از خرید و انجام کارهای دیگر.)

در موقع خرید و یا انجام کارهای دیگر از دستکش استفاده کنید. دستگیره در را با آرنج باز کنید. دستکش های پارچه ای را روزانه شستشو/تعویض کنید.

□ بعد از شستن دست ها، در صورت امکان دست ها را با دستمال کاغذی یا حوله های یکبار مصرف خشک کنید.

□ تا زمانی که ممکن است، بیمار باید ماسک تنفسی داشته باشد طوری که دهان و بینی را پوشانده باشد. اگر پوشیدن دائمی ماسک برای بیمار قابل تحمل نیست و یا ماسک در دسترس نیست، دهان و بینی هنگام سرفه یا

عطسه را با دستمال کاغذی یا پارچه ای بپوشانید (سپس آنها را دور بیندازید).

□ شخصی که از بیمار مراقبت می کند باید در اتاق بیمار در صورت تحمل از ماسک تنفسی استفاده کند. همچنین استفاده از دستکش یکبار مصرف برای محافظت از آلودگی با ترشحات بدن بیمار توصیه می شود.

□ تعویض و درآوردن ماسکهای تنفسی در صورت مرطوب و یا آلوده شدن فقط باید با گرفتن بند ماسک انجام شود و از لمس خود ماسک خودداری شود.

□ ماسکهای تنفسی و دستکش های یکبار مصرف استفاده مجدد نشوند. هر بار که ماسک و دستکش برداشته شود ، دست ها باید ضد عفونی شوند.

□ بیماران باید منحصرراً از ظروف و کارد و چنگالهای خودشان استفاده کنند. این وسایل مرتباً شستشو داده شده و فقط توسط بیمار مورد استفاده مجدد قرار می گیرد.

□ اگر خانه دارای دو توالت است ، یکی از آنها فقط باید برای استفاده بیمار باشد.

□ مرتباً سطوح وسایل اتاق بیمار را تمیز کنید (به عنوان مثال میز، تختخواب ، قاب تختخواب ، دسته درب) همینطور حمام و توالت بیمار حداقل یک بار در روز باید تمیز شود.

برای تمیز کردن سطوح ، ابتدا از یک ماده تمیز کننده تجاری موجود استفاده کرده و سپس از ضد عفونی کننده های ضد ویروس استفاده کنید که در

داروخانه ها موجود است. هنگام تمیز کردن باید ماسک و دستکش بپوشید.

□ لباس های بیمار ، ملافه و حوله را با مواد شوینده معمولی و با حرارت 60 - 90 درجه سانتیگراد بشویید. لباس های آلوده را در کیسه های لباسشویی جمع کنید (ترجیحاً با استفاده از دستکش یکبار مصرف لمس کنید).

□ دستکش و ماسک مصرف شده و سایر مواد زاید بهداشتی در اتاق بیمار را در ظروف دربسته جمع کنید و سپس آنها را به عنوان زباله های عفونی دور بریزید.

□ به عنوان یک عضو خانواده اطمینان حاصل کنید که در معرض آلودگی با وسایل شخصی بیمار (مثلاً مسواک ، حوله و غیره) نیستید.

□ از لمس صورت خود (چشم ، بینی) با انگشتان خودداری کنید.

پروتکل انجمن پزشکان خانواده آلمان. DEGAM

ترجمه دکتر شراره کاوندی، متخصص داخلی

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin - DEGAM

[/https://www.degam.de](https://www.degam.de)